

**Produits de saison**  
**Le chou-fleur**

**Le gratin de chou-fleur (pour 4 personnes)**

En regardant cette vidéo vous montrant comment préparer un gratin de chou-fleur, complétez la recette qui suit :

**Ingrédients**

- 1 chou-fleur
- 25 g de \_\_\_\_\_
- 30 g de farine
- 1 cube de \_\_\_\_\_ de volaille
- 40 cl d' eau
- 5 cl de \_\_\_\_\_ (facultatif)
- 50 g de fromage \_\_\_\_\_
- Sel et Poivre
- \_\_\_\_\_



**Préparation**

**- Etape 1**

Nettoyer le chou-fleur et le \_\_\_\_\_ en bouquets.

**- Etape 2**

Les disposer dans le panier vapeur de la cocotte-minute et \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ environ 8 min après le sifflement de la soupape.  
Vérifier la cuisson en piquant la pointe d'un couteau dans un des  
bouquets (ça doit être tendre mais pas mou).

**- Etape 3**

Préparer une sauce blanche : disposer un bouillon de volaille dans l'eau  
et faire bouillir. Faire \_\_\_\_\_ le beurre dans une casserole puis  
\_\_\_\_\_ la farine. Verser peu à peu le bouillon bien chaud, comme  
pour une béchamel. Selon les goûts ajouter (ou non) un peu de crème.  
Saler, poivrer et ajouter une pointe de muscade.

**- Etape 4**

\_\_\_\_\_ le four à 200°C (thermostat 6-7).

**- Etape 5**

Beurrer un plat à gratin et recouvrir le fond de sauce. \_\_\_\_\_  
dessus les bouquets têtes en bas (sinon la sauce ne s'y imprègne pas).  
\_\_\_\_\_ du reste de sauce.

**- Etape 6**

Parsemer de fromage râpé (de préférence du comté qui à un goût plus  
prononcé).

**- Etape 7**

Enfourner pour environ 30 min.